

Kipfilet met spinazie

 Bereiden in: Pan of wok

 Voorbereiding: 10 min.

 Bereiding: 15 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 450 g kipfilet
- 1 kleine ui
- 1 knoflookteentje
- 1 rode chilipeper
- 250 g bladspinazie
- 1 el zonnebloemolie
- 25 g pijnboompitten
- 60 ml kippenbouillon
- 25 g boter
- 1/2 tl gemberpoeder
- 1/2 tl kaneel

Voedingswaarde

- 280 kcal, 1175 kJ
- 15 g vet
- 33 g eiwit
- 3 g koolhydraten
- 2 g vezels

Wist u dit

Knoflook is een van de sterkste en gezondste smaakmakers. Het werkt als antibioticum en antiseptisch middel en stimuleert de bloedsomloop en spijsvertering.



wordt binnenkort

VAN ONZE BOER.NL 

(H)EERLIJK VLEES UIT TWENTE

Schansweg 6 - 7481 TK Haaksbergen
+31 (0)53 436 71 12
info@sameneenkoekopen.nl
www.sameneenkoekopen.nl



Kipfilet met spinazie

Bereiding

- 1 Snijd de kipfilet in dunne reepjes. Pel de ui en snijd in ringen. Pel de knoflook en snijd fijn. Halveer de chilipeper in de lengte, verwijder de zaadjes en snijd de peper fijn. Zoek de spinazie uit, was grondig en laat goed uitlekken.
- 2 Verhit de olie in een pan of wok. Voeg de kipreepjes toe en braad ze daarin 3-4 min. tot de reepjes rondom goudbruin zijn.
- 3 Zet het vuur lager. Voeg de ui, knoflook en chilipeper toe. Verwarm het geheel nog 3-4 min. en roer er af en toe door. Voeg de pijnboompitten toe.
- 4 Bak de pijnboompitten 2 min. Giet er de bouillon bij en laat het geheel nog 2 min. pruttelen. Voeg boter en specerijen toe. Voeg zodra de boter gesmolten is de spinazie toe. Laat nog ca. 3 min. zachtjes pruttelen.

Kooktips

Meng de kipreepjes, pijnboompitten en spinazie bij voorkeur al in de pan of wok goed dooreen voor u het gerecht serveert.

Serveren

Serveer hierbij gekookte rijst of couscous. Geef er als dessert een frisse fruitcarpaccio met een citrussaus bij.